

CEREZAS DE TIERRA



¿A QUÉ SABEN?

Las cerezas de tierra tienen un sabor único que es dulce, agrio y tropical. Son conocidas por tener un sabor a piña y tomate combinados.

¿CÓMO LAS ELIJO?

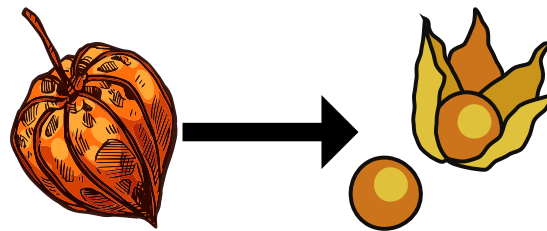
Elija cerezas de tierra que tengan cáscaras exteriores de color similar a la paja o cáscara seca. La fruta en el interior debe ser de color amarillo anaranjado sin manchas blandas. Están en temporada desde fines del verano hasta el otoño y se encuentran principalmente en los mercados de agricultores.

¿CÓMO LAS ALMACENO?

Guarde las cerezas de tierra en sus cáscaras y colóquelas en una bolsa de malla en un área a temperatura ambiente hasta por 3 meses. Retire las cáscaras y colóquelas en el refrigerador si sabe que las usará dentro de 5 días.

¿CÓMO LAS PREPARO?

1. Pele la cáscara de la fruta.
2. Disfrútelas frescas o agréguelas a productos horneados.



Cómalas **crudas** y **picadas** en ensaladas y salsas. **Triture** y **hierva** para una **mermelada** o compota casera. **Piquelas** y agréguelas a una receta horneada como muffins.

SALSA DE CEREZA DE TIERRA

Ingredientes

- 1 taza cerezas sin cáscara (sin la cáscara exterior)
- ½ taza cebolla roja
- ⅓ taza tomates asados
- Jugo de 1 limón verde mediano
- ¼ taza jalapeños finamente picados (sin semillas)
- ¼ taza hojas de cilantro fresco
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos y pulse para combinar.
2. Enfriar antes de servir.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPEd



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Para congelar cerezas de tierra, primero quite la cáscara, luego enjuáguelas y séquelas. Colóquelas en una bandeja para hornear y congélelas hasta que estén sólidas, luego póngalos en bolsas de plástico para congelar y colóquelas en el congelador.